

# AJ'S FITNESS GROUP FITNESS WINTERPLAN AB 07.01.2025

Gültig von 07.01.2025 bis 28.02.2025

## ÖFFNUNGSZEITEN

| MO 6:30 - 23:00                            | DI 6:30 - 23:00                            | MI 6:30 - 23:00                            | DO 6:30 - 23:00                        | FR 6:30 - 22:00                      | SA 8:00 - 22:00                         | SO 8:00 - 22:00                 |
|--|--|--|--|--------------------------------------|---|---------------------------------|
|  | 8.45 - 12.30<br>Kinderbetreuung            | 8.45 - 12.30<br>Kinderbetreuung            | 8.45 - 12.30<br>Kinderbetreuung        | 8.45 - 12.30<br>Kinderbetreuung      | 8.45 - 13.15<br>Kinderbetreuung         | 9.15 - 13.15<br>Kinderbetreuung |
| 6.45 - 8.45<br>FREIER RAUM                 | 6.45 - 8.45<br>FREIER RAUM                 | 8.00 - 8.50<br>Silent Cycle                | 6.45 - 8.45<br>FREIER RAUM             | 6.45 - 8.45<br>FREIER RAUM           | 8.15 - 8.45<br>FREIER RAUM              | 8.15 - 8.45<br>FREIER RAUM      |
| 9.00 - 9.50<br>WIRBELSÄULE                 | 9.00 - 9.50<br>STEP FATBURNER              | 9.05 - 9.55<br>WIRBELSÄULE                 | 9.00 - 9.50<br>BODYSTYLING             | 9.00 - 9.50<br>PILATES               | 9.00 - 9.50<br>Silent Cycle             |                                 |
| 9.00 - 9.50<br>TRX                         | 10.00 - 10.50<br>BODYSTYLING               | 10.00 - 10.45<br>TRX                       | 10.00 - 11.30<br>KUNDALINI YOGA        | 9.00 - 9.50<br>Silent Cycle          | 9.00 - 9.50<br>Faszientraining          | 9.30 - 10.20<br>BODYSTYLING     |
| 10.00 - 10.50<br>BODYSTYLING               | 10.00 - 11.30<br>HATHA YOGA                | 10.00 - 10.50<br>Jazz Tanz 55+ ab 15.01.25 | 10.00 - 10.50<br>PILATES               | 10.10 - 11.00<br>BODYSTYLING         | 10.00 - 10.50<br>BODYSTYLING            | 10.30 - 11.20<br>BOOT CAMP      |
|  |  | 11.00 - 11.50<br>BODYSTYLING               |  | 10.00 - 11.30<br>HATHA YOGA          | 10.00 - 10.50<br>WIRBELSÄULE            | 10.30 - 11.45<br>VINYASA YOGA   |
|  |  |  |  | 11.00 - 11.30<br>Faszien -Stretching | 11.00 - 11.50<br>FATBURNER MOVES        |                                 |
| 11.30 - 17.00<br>FREIER RAUM               | 12.00 - 17.00<br>FREIER RAUM               | 12.30 - 16.30<br>FREIER RAUM               | 17.30 - 18.20<br>Faszientraining       | 12.00 - 17.30<br>FREIER RAUM         | 11.00 - 11.50<br>Silent Cycle Plus      | 12.30 - 16.30<br>FREIER RAUM    |
| 17.30 - 18.20<br>BODYSTYLING               | 17.30 - 18.20<br>Fat Burner ab 14.01.25    | 17.00 - 17.50<br>BAUCH, BEINE, PO          | 18.30 - 19.20<br>BODYSTYLING           | 18.00 - 18.50<br>D.A.N.ZA            | 16.00 - 16.50<br>Taekwondo bis 08.02.25 | 16.00 - 16.45<br>Trampolin      |
| 18.30 - 18.55<br>BAUCH EXPRESS             | 18.30 - 19.20<br>BODYSTYLING               | 18.00 - 18.50<br>WIRBELSÄULE               | 18.30 - 19.20<br>Silent Cycle          | 18.00 - 18.50<br>BODYSTYLING         | 17.00 - 17.50<br>PILATES                | 17.00 - 17.50<br>BODYSTYLING    |
| 18.00 - 18.50<br>Step III                  | 18.30 - 19.20<br>Pilates Special           | 18.30 - 19.20<br>Step II                   | 19.30 - 20.20<br>BOOT CAMP             | 19.00 - 19.45<br>Stretching          |   | 18.00 - 18.25<br>Stretching     |
| 19.00 - 19.50<br>PILATES                   | 18.45 - 19.35<br>Silent Cycle Plus         | 19.30 - 20.45<br>HATHA YOGA                | 19.30 - 20.30<br>Qigong bis 27.02.2025 | 19.15 - 20.00<br>TRX                 |   |                                 |
| 19.10 - 20.00<br>Silent Cycle Plus         | 19.30 - 19.55<br>BAUCH EXPRESS             | 19.30 - 20.20<br>BODYSTYLING               |  |                                      |   |                                 |
| 19.15 - 20.05<br>TRX Athletics ab 03.02.25 | 20.00 - 20.50<br>Ski Gymnastik ab 14.01.25 |  |  |                                      |   |                                 |
|  | 20.00 - 20.25<br>Stretching                |  |  |                                      |   |                                 |
| 21.00 - 22.30<br>FREIER RAUM               | 21.00 - 22.30<br>FREIER RAUM               | 21.00 - 22.30<br>FREIER RAUM               | 21.00 - 22.30<br>FREIER RAUM           | 20.30 - 22.30<br>FREIER RAUM         |   |                                 |

Kurzfristige Änderungen behalten wir uns jederzeit vor.

## AJ'S FITNESS

Untermenzing-Moosach | Allacherstrasse 80  
Telefon 14 70 66 6 | Hotline 14 70 66 77 | www.ajs.de

|                 |                      |  |
|-----------------|----------------------|--|
| Alle            | freier Raum          | Die Teilnahme an jedem Kurs ist nur mit Voranmeldung in deiner Ajs Fitness App oder über unsere Rezeption persönlich oder per Telefon möglich. Damit ein Kurs stattfinden kann, sind mindestens 5 Teilnehmer erforderlich. |
| Mittelstufe     | Kinderbetreuung      |  |
| Fortgeschritten | Special              |  |
|                 | Yoga/Pilates/Stretch |  |



## AJ'S FITNESS GROUP FITNESS KURSBESCHREIBUNG GÜLTIG AB 07.01.2025

### STRAFFUNG UND KRÄFTIGUNG WIRBELSÄULE

Eine Gymnastik zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur (Körpermitte). In dieser Stunde machen wir Übungen zur Lösung von Verspannungen und zur Korrektur von Haltungproblemen. Für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

### BODYSTYLING

Ziel dieser Stunde ist die Straffung des gesamten Körpers. Gezielte Übungen helfen das Bindegewebe zu verbessern und die Körperkonturen zu verschönern. Bodystyling ist hervorragend für alle geeignet, die Einsteiger im Gruppentrainingsbereich sind.

### BAUCH, BEINE, PO

In dieser Stunde werden die klassischen (weiblichen) Problemzonen mit den neusten Techniken trainiert. Für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

### BAUCH EXPRESS

Ein starker Bauch verhilft zu einem gesunden Rücken und einer stabilen Körpermitte. 25 Minuten Bauch Training pur. Für alle, die mit wenig Zeitaufwand größte Effektivität erzielen wollen. Für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

### WELLNESS

#### PILATES

Pilates ist ein figurformendes Ganzkörpertraining, das in einzigartiger Weise Kraft mit Beweglichkeit verbindet. Die Muskeln werden gestreckt, die Körpermitte und die ganze Körpersilhouette gestrafft. Schwerpunkt ist ein Körperzentrum orientiertes Training, wofür die Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur die Grundlage bildet.

#### KUNDALINI YOGA

Alle Bereiche des Kundalini Yogas sind darauf ausgerichtet, den Körper zu heilen. Entspannende Übungen verhelfen zu mehr körperlichem und seelischem Wohlbefinden. Kundalini Yoga zeichnet sich durch einfache aber meist dynamische Grundhaltungen. Die wohlthuende und energetisierende Wirkung ist schnell spürbar. Durch die fließende, federnde Bewegungen ist Kundalini Yoga auch ein gutes Faszien Training. Im Winter bitte eine Wolledecke mitbringen!

#### HATHA YOGA

Das klassische Hatha Yoga ist die bekannteste Yogaform, auf der die meisten anderen Yogaformen aufgebaut sind. Hatha Yoga ist eine Form des Yogas, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt

#### VINYASA YOGA

Vinyasa Flow Yoga ist ein körperorientiertes Atem- und Achtsamkeitstraining. In klassisch inspirierte sowie freie Flows und statische Sequenzen werden gezielte Kräftigungsübungen eingebaut. Anders als im Kraftsport geht es im Yoga jedoch darum, ein Gefühl der Ausgeglichenheit zu kultivieren, und Deine Praxis mit einem Gefühl der Entspannung zu beenden. Eine Stunde kann ein bestimmtes Thema zur Grundlage haben, ist aber immer auch allgemeine Körpererfahrung.

#### QIGONG BIS 27.02.2025

Qigong heißt wörtlich übersetzt „Energie (Qi) Arbeit (Gong)“. Als hocheffektive Bewegungslehre ist Qigong eine wichtige Säule der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Mit sanften körperlichen Bewegungen, die in einer meditativen Grundhaltung ausgeführt werden, wird die Lebensenergie und das Energiefeld (Qi) des Menschen gezielt harmonisiert, reguliert und gestärkt. Die Übungen, die zum Teil auf eine mehrere 1000jährige Tradition zurückgehen, wirken sehr stärkend auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. So wird beispielsweise durch das regelmäßige Üben auf körperlicher Ebene die Tiefenmuskulatur stimuliert, Verklebungen der Faszien gelöst, die Knochen gestärkt und die Koordination, Konzentration und Achtsamkeit gefördert.

### FETTVERBRENNUNGS- UND KONDITIONSTRaining

#### STEP FATBURNER

Ein Kurs für jedermann, der schwitzen und Kalorien verbrennen möchte. „Step Fatburner“ ist ein intensives Konditionstraining in Kombination mit kräftigenden Übungen für den ganzen Körper. Wunderbar auch für Einsteiger, die noch keine Erfahrung mit dem Step gemacht haben!

#### FATBURNER MOVES

Herzkreislauftraining zu mitreissender Musik mit dynamischer Schrittkombination. Für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

#### TRAMPOLIN

by WORLD JUMPING Beim Trampolinspringen wird jede Körperzelle in Schwingung versetzt, mit einem gesunden Wechselspiel an Spannung und Entspannung. Gesundheitliche Vorteile und positive Auswirkungen auf deinen Körper: Muskeln, Sehnen und Bänder werden gleichermaßen gestärkt, gestrafft und massiert, sämtliche Übungen auf dem Trampolin schulen den Gleichgewichtssinn, die Koordination, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit wird gefördert und vor allem die Beckenbodenmuskulatur wird stimuliert.

#### SILENT CYCLE

Für die Teilnahme am Kurs benötigen Sie entweder einen unserer Silent Cycle-Kopfhörer, den Sie an der Rezeption erhalten, oder Ihren eigenen Kopfhörer, den Sie per Aux-Kabel mit unseren Kopfhörern verbinden können (nicht Bluetooth-fähig) oder Ihr Smartphone und unsere App Audio App für das Silent Cycle-Programm, die Sie in Ihrem App Store oder Google Play Store finden.

#### FAT BURNER AB 14.01.25

In diesem Fatburner-Programm führt Sie Andrea durch einfache, aber effektive Aerobic-Bewegungen, um Ihren Stoffwechsel zu aktivieren und effektiv Fett zu verbrennen. Ein Teil dieses Kurses beinhaltet auch Muskeltraining, um den Bedarf Ihrer Muskeln zu erhöhen, um Fett als Energie zur Stärkung und Definition zu nutzen.

#### SILENT CYCLE PLUS

Dieses Programm richtet sich an erfahrene Indoor-Radfahrer. Das Programm beinhaltet Radfahren in allen Bereichen des Color by Color Cycle Programms für ein effektives Herz-Kreislauf-Training. Erleben Sie die verschiedenen Bereiche des Radfahrens Techniken während der Fahrt in den verschiedenen Farben Intensität von gelb-rot.

### FUNCTIONAL TRAINING

#### TRX

ist ein neuartiger Ganzkörper- Workout, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand mit Einsatz eines nicht elastischen Gurt- und Seilsystems im Stehen oder Liegen zum Einsatz kommt. Die Belastungsstufen können individuell und durch Veränderung der Körperposition zum Aufhängungspunkt schnell und einfach geändert werden.

#### BOOT CAMP

Ein intensives Ganzkörper- Kraftausdauertraining meist nur mit dem eigenen Körpergewicht. Eine herausfordernde Mischung aus Cardioübungen und Kraftübungen immer im Wechsel. Ziel ist es, je nach Fitnesslevel an seine persönliche Grenze zu gehen. Trainiert wird in Sätzen mit Zeiten zwischen 30 Sek. - 1 Min. Bei diesem Workout besteht das Ziel darin, die Muskulatur bestmöglich zu reizen und bei den Cardioübungen den Puls in die Höhe zu treiben. Jeder bestimmt aber seine Intensität selbst.

#### TRX ATHLETICS AB 03.02.25

In diesem Kurs kombinieren wir die Functional Tools TRX Suspensiontrainer, TRX Rip Trainer, Kettle Bell, Grid, Medicine Ball, Wild Rope und den Bosu zu einem völlig neuem Kurskonzept. Hier verbesserst Du deine Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und

#### TAEKWONDO BIS 08.02.25

Taekwondo ist eine traditionelle koreanische Kampfkunst der waffenlosen Selbstverteidigung. Im Vordergrund stehen Kräftigungs- und Dehnungsübungen sowie Schulung der Kampftechniken, insbesondere Kicks. Des weiteren werden Grund-, Angriffs-, Abwehr und Verteidigungstechniken trainiert. Hinzu kommen die klassischen Formen (Hyong), Einschritt-Kampf, Selbstverteidigungstechniken bis hin zum kontaktlosen Freikampf.

### TANZ

#### D.A.N.Z.A

Die Stunde hat eine persönliche Signatur von Anastasia und bringt die Grundelemente des Dance-Aerobic für diejenigen zurück, die noch nie solchen Kurs ausprobiert haben. Kreiert für alle Dance- und- Aerobic- Liebhaber – Experten und Anfänger. Lerne wie unterschiedlich einfache Dance Elemente sein können und verpasse nicht die Gelegenheit, dich von diesen außergewöhnlichen Presenterin begeistern zu lassen.

#### JAZZ TANZ 55+ AB 15.01.25

Mit viel Spaß an der Bewegung zu Musik werden hier speziell abgestimmte Choreografien einstudiert. Tanzbegeisterte, die es etwas ruhiger angehen lassen möchten, sind hier bestens aufgehoben. Tanzen macht nicht nur Spaß, es fördert auch insbesondere die Gedächtnisleistung und die Koordinationsfähigkeit. Darüber hinaus dient es natürlich der Ausdauer und damit der gesamten Fitness.